

〔国民の生存権、国の社会保障的義務〕

日本国憲法第25条

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

◎定価 一部30円

◎組合員の購読料は出資金に含まれます。

くらしとからだ

〔理念〕一人ひとりが健康で尊重される 平和な社会をめざします

発行人／青森保健生活協同組合

発行責任者 宮本達也

〒030-0847 青森市東大野2-9-2

☎017-729-3274 FAX017-729-3560

あおり協立病院 ☎762-5500

協立クリニック ☎762-5511

生協さくら病院 ☎738-2101

中部クリニック ☎777-6206

安方クリニック ☎732-3955

つつみ ☎743-3081

http://www.aomori-h-coop.com/

ゆっくり!

楽しく!

無理をせず!

健康体操!

監修: 健康体操サポーター 齋藤 勝博

班会で大人気!

青森保健生協では、支部や班会などで運動指導を行い、地域の健康づくりのサポート活動を行っています。ラジオ体操やウォーキングのみならず、エクササイズ用品を使って筋力向上や姿勢の矯正などのメニューにも取り組んでいます。今回は脚力アップトレーニングと簡単なストレッチをご紹介します。みなさんも班会に参加し、いきいき明るくフレイル予防を行いましょう!



足の疲れを取りましょう

太ももの裏側のストレッチ

- 1 前方にリラクスポールを置き、あぐらをかく。
- 2 下の写真のように片足首をボールの上に乗せる。
- 3 息を吐きながら、つま先を上に向けておへそを太ももに近づけるように前屈(30秒キープ)。
- 4 終わったら、足を変えて同じく前屈。

ポイント

膝は軽くゆるめます。痛みを感じる場合は無理せず中止してください。



効果

硬くなりやすい太ももの裏側を伸ばし、足の疲れを取ることで転倒予防につながります。

ポイント

不安に感じたり、痛みを生じた場合は慌てずゆっくり横に滑りながら降ります。



転倒予防に効果的

太ももの内側の筋トレ

- 1 イスに座り、両足を軽く伸ばし太ももでボールを挟む。
- 2 足首は閉じた状態で、息を吐きながらゆっくりと両膝頭がつくくらい太ももでボールをつぶす。
- 3 10秒キープしたら、息を吸いながらゆっくりと力を抜く。これを目標10回行う。

ポイント

椅子に座る時、座面の1/2の位置に座り、太ももが椅子から出るようにしましょう。また、背もたれに寄りかからず背筋を伸ばしましょう。

効果

太ももの内側の筋肉を鍛えることで骨盤が安定し、立ち姿勢で行う運動機能を向上させ転倒予防になります。



骨盤を正しい位置へ

股関節のストレッチ

- 1 リラクスポールにおしりから頭の順で縦に乗る。
- 2 膝は立て、肩幅くらいに足を広げる。
- 3 両腕は左右に広げ、足の裏を合わせ膝が外側に倒れるように力を抜く。
- 4 ゆっくり深呼吸をし、リラクスした状態で30秒～約1分間キープ。
- 5 終わったら足を閉じ、横に滑りながらリラクスポールから降りる。

効果

下半身の歪みや冷えの要因の一つともなる股関節のコリをほぐすことでO脚の改善やむくみ、冷えの解消につながります。



※組合員のみなさんにモデルになってもらいました。

健康体操サポーター募集!

あなたも健康体操指導者として活躍しませんか?

健康体操サポーターとは..

青森保健生協の班会等において、健康体操指導を行う組合員によるサポーターです。青森保健生協の活動テーマの一つである“地域まるごと健康づくり”をすすめるにあたり、欠かせないテーマとなっている健康体操を各地域で広げていくため、健康体操サポーターの養成を進めています。現在、青森保健生協には3名の健康体操サポーターが各地域で活躍しています。

対象

- 青森保健生協の組合員であること。
- 市内各地域で行われるため、移動手段として自家用車のある方。
- 健康づくりに興味・関心のある方。

お問い合わせ先

組織部(青森市東大野2-9-2)
☎(017)762-5888

連絡船

毎年12月28日を、ご近所3家族が集う「餅つきの日」と決めていきます。男性は朝7時半頃、薪ストーブでお湯を沸かし、餅米を蒸器に入れて準備を整えます。9時頃餅つきを開始し、その家の主人が杵を振っていました。今は息子から孫へと世代交代しました。出来あがった餅は80代後半のおばあさんが手際よくちぎってお供えをつくり、子供たちも車座になってフワフワのあんこ餅などいろいろな種類の餅に仕上げます。みんなで味見し餅の出来具合を褒め合っては笑いになり、杵の音を聞いて声をかけて来る方にはひと口差しあげて餅の出来を喜び合います。▼去年は息子の友達が23年ぶりに遊びに来ました。彼はイタリ

(理事 和田文榮)

わが支部 わが班

堤川支部

佐藤 和子

秋の30分地域健康教室 スポーツレクリエーション開催!

10月2日(月)14時から中央長島支部・堤川支部合同主催「30分地域健康教室」を開催し、12名の方が参加しました。

今回は「ディスクゲッター」を行いました。「ディスクゲッター」とは幅広い年齢層の方が、ディスクを使って手軽に行うことができる的抜きゲームです。当日は、2チームにわかれ、落と



チーム対抗でも、みんなで応援しました



的を狙って投げる瞬間はみなさん真剣!

した的の総数を競いました。会場が静まり返るほど真剣に的を狙う場面があれば、ディスクを暴投してみんなで大笑いするなど、30分のゲーム時間があつという間に過ぎる楽しい健康教室となりました。次回は冬の健康についての学習を12月7日に開催します。

横内支部

安田 祥子

地域健康講座をきっかけに 新班結成

今年4月から月に一回行っていた横内支部主催の地域健康講座。セラバンド、ソフトバランスポールなどの体操を中心としておこなっています。体操後のお茶会でも参加者から「月に一回できないの?」「継続して行いたい」などの意見もあり運営委員会から班会について説明をしました。



みんなで尿チェック!



新班結成の記念にハイチーズ!

9月27日(水)の体操で健康チェック、尿チェックを行い新班「ねむのき班」が結成されました。

ちよつとひとこと

◆協立病院で生まれた娘は、11月で12才になります。

(浜田 野呂ルミ)

◆健康まつりに初めて参加し、規模の大きさに驚きました。最後まで楽しく過ごし運営に携わった方々に感謝します。

(金沢 塚本裕子)

◆「健康まつり」のスタッフの皆様大変お疲れ様でした。風が少し強かったものの、晴れてよかったです。私も一つのブースを手伝いました。たくさんの人達が来てくれて、署名も、カンパ(バザー商品)も予想以上に集まりました。本当にありがとうございました。

(中央 長内幸子)

◆また、クロスワードパズルが復活してとてもうれしく思います。これからも程々にむずかしいパズルを出題して下さいように。

(三内 珍田道子)

◆元気です。まだ老いていられませんね。

(高田 大柳俊二)

◆とっておきレシビ、毎回楽しみに見えます。毎月クリニックで試食コーナーを設けてPRしてみよう。塩分どうでしょう。塩分(味の濃さ)がよくなると思います。

(浜田 工藤舞美)

◆青森県には温泉がいっぱいあるので温泉めぐりが楽しいです。

(西滝 柴田勉)

◆当院を退院して1年になります。脳トレに、こちらの機関紙「クロスワードパズル」にチャレンジ、毎月楽しみにしています。

(浪館 伊藤久美子)



(理事会報告)

2017年度第6回 10月26日

- 1.上期総括及び下期重点課題について、医療・介護活動や組合員活動、経営活動などについて振り返りを行い、下期に向けての重点課題を整理しました。
- 2.秋闘の回答について、組合員の要求を真摯に受け止め検討し、回答を決定しました。
- 3.組合員バスの台数変更について、上磯バスを29人乗りから35人乗りへ、観光通り循環バスを29人乗りから15人乗りへ変更することを承認しました。
- 4.給食配食事業について、上期の特徴や経営状態、下期のいわて共同福祉会への給食提供や新商品開発に向けての計画などが報告され承認しました。

青森保健生協 現勢 (10月末現在)

組合員	44,457人
出資金	1,559,516,400円
一人平均出資額	35,079円

12月の日程

21日(木) 理事会

くらしとからだ手配りさん募集

今月は、次の地域の手配りさんを募集しています。

●原別6丁目・8丁目

ご近所30分以内、10部前後などウォーキング程度です。

◎お問い合わせ 組織部 ☎017(762)5888

12月の生活相談日

■あおもり協立病院・生協さくら病院
【相談日】平日および土曜午前
【時間】午前9時～午後4時30分

■中部クリニック
【相談日】27日(水) 定例:第4水曜日
【時間】午後1時30分～3時30分

■安方クリニック
【相談日】19日(火) 定例:第3火曜日
【時間】午後2時～4時

■つつみ(旧堤診療所)
【相談日】12日(火) 定例:第2火曜日
【時間】午後2時～4時

問題 二重枠(2つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょう。

	2	7		6			
			6	1		5	
4		9		2			
	3		8			1	
	1		9	4		7	
5			7			9	
		2			3		4
6			3	2			
		1			5		6

9	8	3	1
2	数	独	
	ス	ウ	ド
4	5	7	6

ルール

- ①空いているマスに1から9までの数字のどれかを入れます。
- ②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のどれにも、1から9までの数字が1つ入ります。重複してはいけません。

10月号の答え ゲイジツツカ

カ	ソ	ク	ツ	ル	ベ
ゲ	ラ	ウ	ヨ	イ	ニ
キン	ロ	ウ	カン	シ	ヤ
ク				チ	
ユ	リ			ゴ	ジ
ピン	ゴ			ア	サ
キ	フ	イ	ン	ラ	ド
リ	ヤ	ク	ガ	シ	ウ

【応募要領】答え(二重枠に入った数字の合計)と住所・氏名・年齢・電話番号を記入、余白に簡単な通信記事を書き応募してください。記事は本紙「ちよつとひとこと」欄に一部編集の上採用される場合があります。

【宛先】〒030-0847

青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部

【締切】12月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

応募者61名/正解61名

【当選者】山端武千代(中佃)・長内陽子(長島)・一戸秋善(港町)・我満和子(幸畑)・東野ヤス(筒井)・山本善長(五所川原市)・村木寿雄(富田)・瀬川育子(むつ市)・秋元朋子(浪館)・松尾睦美(石江)

※12月上旬、図書カードを発送します。

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は組織部(電話76215888)までご連絡ください。

※本紙は一世帯に一部お届けしています。一部届いている方はお知らせ願います。

催しのお知らせ

「健康づくり」応援企画 「食と健康」講演会



参加費無料／お申し込み不要

【会場・日時】

青森県民福祉プラザホール

2017年12月13日(水) 13:00~15:00
(受付 12:30~)

マスコミでは語れない食のウソ・ホント

- 青森県は、新鮮で豊富な食材に恵まれています。しかし、残念ながら健康寿命はワースト1です。そして、その大きな原因が生活習慣病です。
- 生活習慣病の予防には、「運動」と合わせて「食習慣の見直し」が大切ですね。
- 東北女子大学家政学部健康栄養学科の先生方による、「楽しくて、ためになる」講演会に是非ご参加ください。



わかりやすいデータ、目の前での実験、みんなで考えるクイズ(賞品あります)など、参加型の楽しい講演会です。素朴な疑問にもお答えします。

【次の会場でも開催されます】

弘前市文化センターホール	2018年1月22日(月)
おいらせ町ミラクルホール	2018年2月14日(水)
八戸市公民館ホール	2018年2月15日(木)
五所川原市オルテンシア交流ホール	2018年2月16日(金)

☆開催時間はいずれも13:00~15:00です。

主催:青森県生活協同組合連合会

共催:東北女子大学・生活協同組合コープあおもり・青森県民生活協同組合・青森県庁生活協同組合・青森保健生活協同組合・生活協同組合とわだ・八戸医療生活協同組合・八戸市職員生活協同組合・津軽保健生活協同組合・十和田市職員生活協同組合・弘前大学生協同組合・生活クラブ生活協同組合

協賛:コープ共済連

【お問い合わせ】 青森県生活協同組合連合会
☎017-766-1521(三浦・鎌田)

青森保健生活協同組合機関紙「くらしとからだ」

2017年度モニター募集



機関紙委員会では、組合員の皆様にとってより身近で役に立つ機関紙の作成へ向け、下記の要項に基づきモニターを随時募集いたします。

- 1.応募条件 ①組合員本人 ②「くらしとからだ」を毎月読むことができる方
- 2.活動内容 機関紙「くらしとからだ」に関するアンケートへの回答
- 3.任 期 2018年6月号まで
- 4.応募方法 郵便はがきに氏名、住所、電話番号、年齢を明記して、下記まで郵送ください。
〒030-0847
青森市東大野2丁目9番地2
青森保健生活協 組織部
機関紙委員会事務局(山口)
- 5.その他 1)アンケートの回答内容およびモニターの個人情報機関紙企画・編集の目的以外に利用したり、第三者へ開示することはありません。
2)モニター委嘱に対する謝礼はありません。

アンケートをきっかけに変更した例

- 支部や班の活動をもっと多くしてほしい
→2017年6月号から毎月「わが支部・わが班」のスペースを設けました。
- 色味が多くて、少し疲れます
→他生協のデザインも参考に、2017年6月より色遣いを工夫しました。など...

手配付者さん紹介



筒井支部
平井 セイコさん

①手配付をいつからはじめましたか?

2017年6月号からです

②手配付をやった良かったこと、気づいたこと

時々バス停で一緒になってあいさつする方のお宅に私がくらしとからだを届けたことに気付いた時は、すごく嬉しかったです。

③たのしく手配付するポイントは?

自分と違う町内だったので最初はドキドキしながらの配付でした。最近は、近所の組合員さんにはなるべくあいさつするようにしています。

④これから手配付をやろうと思っている方へおすすめポイント

くらしとからだの配付は、ちょっとしたいい散歩になりますよ!

これからも地域で手配付を行っている皆さんを紹介します。

年末年始 休診の お知らせ

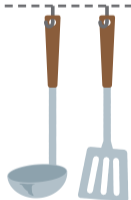
各事業所とも12月30日(土)~1月3日(水)

※ただし、あおもり協立病院では救急体制をとっております。
急患の方は、017-762-5500(代表)までご連絡ください。

Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい! とっておきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 佐々木 春香



●今月のレシピ

★豆腐のホワイトソースグラタン★

【材料】(2人分)

- ・豆腐(絹) 200g
- ・豆乳 大さじ2
- ・コンソメ 小さじ1/4
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 小さじ1/6
- ・鶏肉 80g
- ・たまねぎ 50g (約1/4個)
- ・しめじ 20g
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・パン粉 大さじ1
- ・パセリ 少々

【作り方】

- ①豆腐の水をきっておく。
- ②鶏肉・たまねぎ・しめじを一回大に切る。サラダ油で鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら、たまねぎ・しめじを加え、たまねぎがしんなりするまで炒める。
- ③【ホワイトソース】水を切った豆腐に豆乳、コンソメを加える。泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。滑らかになったら塩、こしょうを加え味を整える。
- ④グラタン皿に②の具を並べて、その上から③のホワイトソースをかける。パン粉、粉チーズ、パセリの順にふりかける。
- ⑤オーブンで焦げ目がつくまで焼いて、出来上がり♪ (目安:250℃、5分)

(一人当たり約177kcal 塩分約1.1g)

One Point

- ・牛乳・バター・小麦粉を豆腐で代用しカロリーを抑えました♪
- ・豆腐のホワイトソースは泡立て器でしっかりと混ぜ合わせることがコツです!
- ・グラタンの中身は好きな具材でどうぞ♪マカロニグラタンやドリアも良いですね♪

あなたの作品
見せてください!!

てしごとキラリ

作者 対馬 まさ子さん【佃支部】

〈手芸〉

①手芸をはじめたきっかけ

新婦人の会に入り、仲間と一緒に手芸を楽しむ始めたのがきっかけです。

②手芸の楽しさ

集中して作っている時はとても達成感があって楽しい、仲間と一緒にしゃべりながら作るのも楽しいです!

③最後にひとことおねがいします。

東京の孫にも作品をプレゼントして喜んでほしい、作る楽しさとあがる楽しさを実感しています。



自作のネックレスを身に付けた対馬さん



赤色がきれいな椿の飾り



美味しそうなブドウの飾り